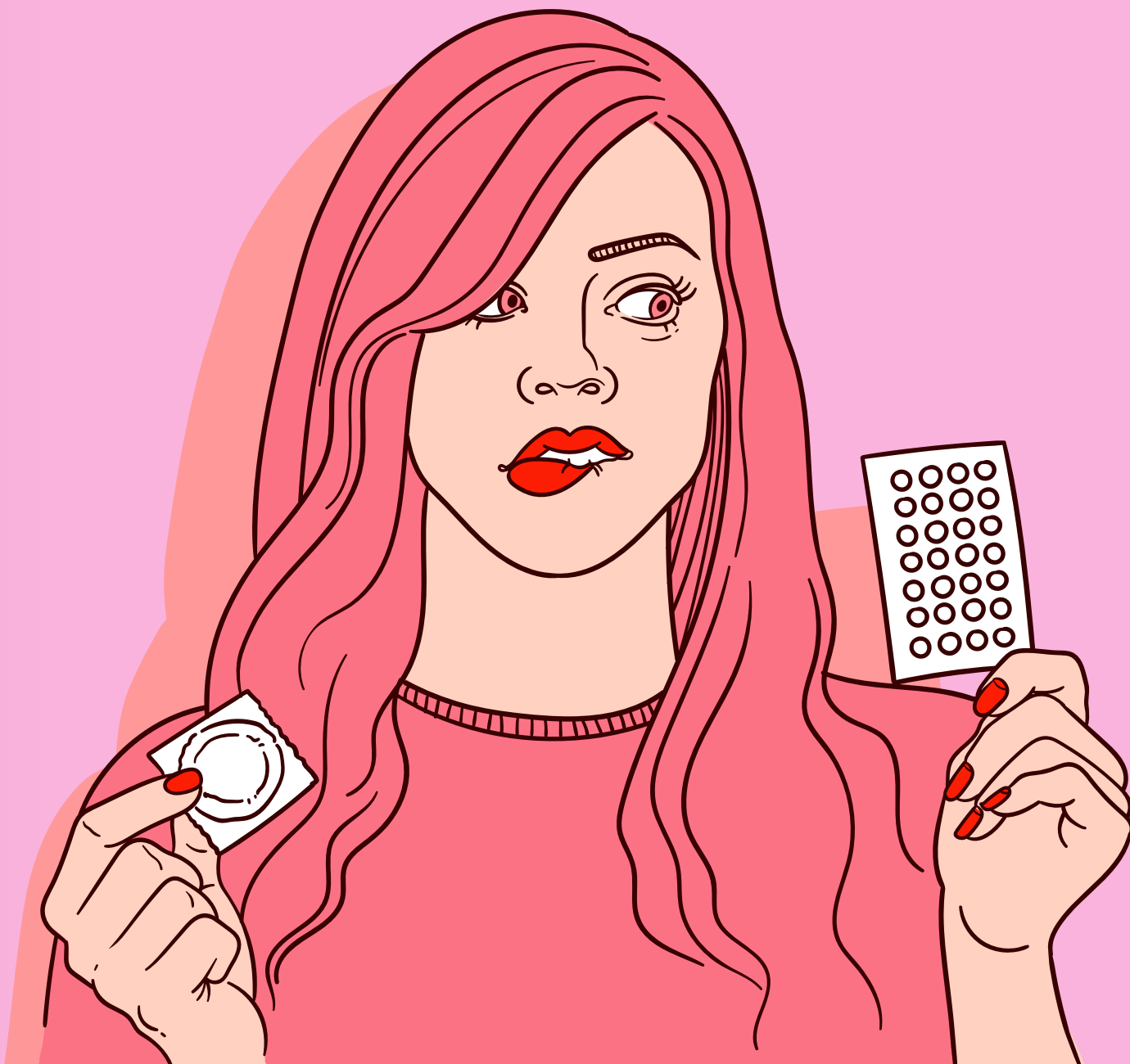


# FA<sup>AMILY</sup>

ONLINE ปีที่ 50 ฉบับที่ 35



วารสารสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



**04** | พันธกิจผลิตผล  
ทำไมคุมกำเนิด  
จึงสำคัญต่อโลก

**12** | บ้านของเรา  
อยากมีลูก...  
ทำยังไงได้บ้าง

**19** | คุณหมอฝากบอก  
พ่อแม่ทรนดใหม่...  
ต้องเข้าใจลูก



## Editor's Note : บรรณาธิการ

กันยายนของทุกปีเป็นวันคุมกำเนิดโลก World Contraception Day 2020 เป็นวันที่จัดขึ้นมาเพื่อ ให้เราทุกคนได้เข้าถึงวิธีการคุมกำเนิดได้อย่างสะดวก ประเทศไทยมีนโยบายการวางแผนครอบครัวมากกว่า 50 ปี ส่งผลให้อัตราการเข้าถึงวิธีการคุมกำเนิดสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยปัจจุบันนี้คนไทยเข้าถึงการคุมกำเนิดสูงถึง 80% แม้ว่าอัตราการคุมกำเนิดอยู่ในระดับสูง แต่ก็ยังพบปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมในกลุ่มวัยรุ่นเป็นจำนวนมาก

การตั้งครรภ์ในเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มสูงขึ้น แต่ภาพรวมของการเกิดกลับน้อยลง โดยในอดีตอัตราการเกิดอยู่ที่ 1 ล้านรายต่อปี ปัจจุบันเหลือเพียงไม่เกิน 7 แสนรายต่อปี ในจำนวนนี้มีถึง 1 แสนรายที่เกิดโดยแม่ที่อายุน้อยกว่า 20 ปี หรือเฉลี่ยวันละ 252 ราย มากไปกว่านั้นก็ก็ยังพบปัญหาการคลอดซ้ำในกลุ่มวัยรุ่นมากถึง 12% เมื่ออัตราการเกิดน้อยลงการวางแผนครอบครัวยังมีความสำคัญอยู่หรือไม่

ใกล้สิ้นปีเข้ามาทุกวัน สถานการณ์โควิด-19 ยังคงน่าเป็นห่วง ไปไหนมาไหนอย่าลืมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด เพราะความหวังเรื่องวัคซีนยังคงต้องรออีกสักพัก ขอขอบคุณสำหรับการติดตามวารสาร Family Online แนะนำติชมได้ที่ [Facebook/PPATBANGKOK](https://www.facebook.com/PPATBANGKOK)

ปณัฐพงศ์ นรติ  
บรรณาธิการ



# CONTENT

ปีที่ 50 ฉบับที่ 35

04



12



19



02 ■ Editor's Note : บรรณาธิการ

04 ■ พันธกิจผลิตผล

ทำไมคุณกำเนิด  
จึงสำคัญต่อโลก

12 ■ บ้านของเรา

อยากมีลูก...ทำยังไงได้บ้าง

19 ■ คุณหมอฝากบอก

“พ่อแม่ทรนดใหม่...ต้องเข้าใจลูก

26



30



26 ■ รื้อรอบครอบครัว ON BOOK

เปลี่ยนความเชื่อ  
เรื่องเพศสัมพันธ์แบบผิดๆ

30 ■ บอกข่าวเล่าเรื่อง

ข่าวประชาสัมพันธ์ ของ สวท

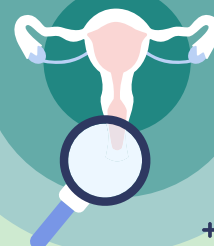
บรรณาธิการอำนวยการ : สมเจตน์ ศรีกนก บรรณาธิการบริหาร : สมชาย แกมทอง บรรณาธิการ : ปณัฐพงศ์ นรดี  
ศิลปกรรม : เฉลิมพล พงศ์เจตน์พงศ์ จัดทำโดย : สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44  
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2941-2320 โทรสาร 0-2561-5130 www.ppat.or.th



# ทำไมคุณกำเนิด จึงสำคัญต่อโลก

ศาสตราจารย์นายแพทย์ สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล นายก สวท

เรื่อง/ภาพ ปณัฐพงศ์ นรดี



คงปฏิเสธไม่ได้ว่า “การคุณกำเนิด” เป็นกลไกสำคัญในการควบคุมจำนวนประชากรให้มีขนาดที่เหมาะสมกับทรัพยากร และศักยภาพการเลี้ยงดูของแต่ละครอบครัว ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของประชากร มีลูกมากเกินไปกำลังก็ลำบาก การมีลูกแบบพอดีจึงเป็นเรื่องตอบโจทย์ของคนยุคนี้ แล้วทำไมการคุณกำเนิดจึงสำคัญต่อโลก ศาสตราจารย์นายแพทย์ สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล นายก สวท มีคำตอบให้...

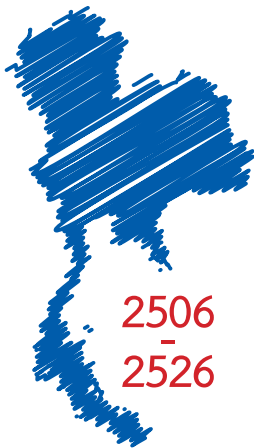


## ทำไมจึงมีวันคุมกำเนิดโลก

วันที่ 26 กันยายนของทุกปี ถือเป็นวันคุมกำเนิดโลก (World Contraception Day 2020) ถูกกำหนดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2550 จากบุคคลและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการคุมกำเนิดโลก เช่น สหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF), WHO, UNFPA, POPULATION COUNCIL, Pathfinder International, Women Deliver และองค์กรอื่น ๆ เป้าหมายของการจัดงานนี้ขึ้น เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าถึงวิธีการคุมกำเนิดในทุกรูปแบบอย่างถูกวิธี โดยทุกคนสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกในเรื่องของสุขภาพทางเพศ และอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ด้วยตนเอง

## ทำไมการคุมกำเนิดโลกจึงสำคัญต่อโลก

หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 ยุติลง ทุกประเทศทั่วโลกได้ส่งเสริมให้ประชากรภายในประเทศแข่งขันมีลูกกันเยอะ ๆ จนเกิดเป็นปรากฏการณ์ Baby Boom เช่น ในสหรัฐอเมริกา ช่วงปี 2489-2507 และในญี่ปุ่นช่วงปี 2490-2492

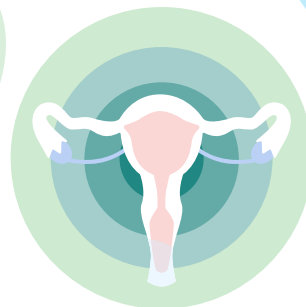


ประเทศไทยปี 2506-2526 ประชากรที่เกิดในช่วงดังกล่าวมีจำนวนมากกว่า 1 ล้านคนต่อปี หน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง เล็งเห็นว่าหากปล่อยให้ประชากรโลกเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาการขาดแคลนอาหาร น้ำสะอาด ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค โดยเฉพาะปัญหาด้านการศึกษาและการบริการทางสาธารณสุขจะทวีความรุนแรงมากกว่าที่เป็นอยู่ จึงเริ่มกำหนดนโยบายให้ทุกประเทศควบคุมจำนวนประชากรให้มีขนาดที่เหมาะสมต่อทรัพยากรและความสามารถในการเลี้ยงดู ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของประชากร

รัฐบาลไทยในขณะนั้นได้เสนอให้ธนาคารโลกส่งผู้เชี่ยวชาญมาทำการสำรวจสถานการณ์ทางเศรษฐกิจของประเทศไทย โดยรายงานดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงผลกระทบจากการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของจำนวนประชากร จนรัฐบาลได้ประกาศนโยบายและจัดตั้งโครงการวางแผนครอบครัวแห่งชาติในปี พ.ศ. 2513 ในเวลาต่อมาเพื่อแก้ไขปัญหาการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร ด้วยการส่งเสริมให้ประชากรเข้าถึงวิธีการคุมกำเนิดในรูปแบบต่าง ๆ พร้อมกับบรรณรค์ให้แต่ละครอบครัวมีลูกไม่เกิน 2 คน เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีคุณภาพ ชะลออัตราการเกิดจนประสบความสำเร็จ

## หากไม่มีการคุมกำเนิดจะเกิดอะไรขึ้น

แน่นอนว่าหากไม่มีการคุมกำเนิดหรือการวางแผนครอบครัว จะส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของประชากรทั่วโลก การขาดแคลนอาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและทรัพยากร ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพจะขาดแคลน เกิดชุมชนแออัด มากมาย การเข้าถึงระบบสาธารณสุขที่ดีทำได้ยากมาก รวมทั้งปัญหาด้านการศึกษา



## การคุมกำเนิดยังจำเป็นในยุคปัจจุบันหรือไม่

การคุมกำเนิดในยุคปัจจุบันนี้ยังมีความจำเป็นอยู่มาก เนื่องจากการคุมกำเนิดเป็นการวางแผนครอบครัว คู่รักสามารถกำหนดจำนวนการเกิดให้มีขนาดเหมาะสม ตามกำลังความพร้อมของแต่ละครอบครัว การเว้นระยะห่างการมีบุตร ทำให้การมีลูกเมื่อพร้อมมีคุณภาพตามไปด้วย ขณะเดียวกันในกลุ่มที่ไม่มีความพร้อมในการมีบุตร โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นนั้น การคุมกำเนิดเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่กลุ่มคนเหล่านี้จะต้องเข้าถึงการคุมกำเนิดได้อย่างเหมาะสมและสะดวก

## ประเทศในแถบยุโรปเข้าถึงการคุมกำเนิดมากกว่าบ้านเรา

มีเหตุผล 2 ข้อที่อธิบายว่า ทำไมประเทศในแถบยุโรปเข้าถึงวิธีการคุมกำเนิดมากกว่าประเทศไทย

1.

ประชากรในแถบประเทศยุโรปนั้น มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพ ดีกว่าประชากรไทย การวางแผนครอบครัว ในประเทศแถบยุโรปนั้น อยู่ในวิถีชีวิตของประชากร

2.

สภาพเศรษฐกิจครัวเรือนหรือรายได้ ของประชากรในประเทศแถบยุโรป มีมากกว่าประชากรในเอเชียและประเทศไทย ดังนั้นการเข้าถึงวิธีการคุมกำเนิด จึงมีคุณภาพที่ดีกว่า





## วิธีการคุมกำเนิด ที่ได้รับความนิยม ในบ้านเรา

ยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นเวชภัณฑ์ที่ได้รับความนิยม  
เป็นอย่างมากในประเทศไทยมากกว่า **25%**  
เนื่องจากประสิทธิภาพสูง เข้าถึงได้ง่าย  
ผลข้างเคียงมีน้อยหรือแทบไม่มีเลย

### เริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิดเมื่อไรดี

การกินยาเม็ดคุมกำเนิดนั้น ควรเริ่มกินหลังจากที่เราคิดว่าเราจำเป็นต้องคุมกำเนิดและอยู่ในวัยที่ประจำเดือนหรือรอบเดือนมา โดยสามารถกินได้หลังจากที่ประจำเดือนมาไม่เกิน 5 วัน เช่น ถ้าเป็นประจำเดือนวันจันทร์ ก็ให้เริ่มกินเม็ดแรกของช่องที่เขียนว่าวันจันทร์ โดยส่วนใหญ่แล้วจะใช้เป็นตัวอักษรย่อ “จ” หรือ “Mon” แต่ถ้าหากแผงยาคุมกำเนิดไม่มีวันระบุไว้ ให้เริ่มกินเม็ดแรกตรงช่องที่เขียนว่า “จุดเริ่มต้น” หรือ “start” ก็ได้เช่นกัน

หลังจากที่เริ่มกินเม็ดแรกของแผงแล้ว ให้กินอย่างต่อเนื่องทุกวัน วันละ 1 เม็ด ตามลำดับของลูกศรจะชี้ระบุไว้ให้กินไปเรื่อย ๆ จนกว่ายาหมดแผง ทั้งนี้หากเป็นยาคุมกำเนิดแบบ 21 เม็ด เมื่อกินยาหมดแผง แล้วให้นับวันเวลากินยาไปอีก 7 วัน แล้วก็ให้เริ่มกินยาแผงใหม่ในวันที่ 8 ซึ่งไม่ต้องสนใจว่าประจำเดือนจะหมดแล้วหรือยังไม่หมดก็ตาม

ส่วนถ้าเป็นยาคุมกำเนิดแบบที่มี 28 เม็ด ให้กินจนหมดทั้งแผง 28 เม็ด และเมื่อหมดแผงแล้วก็ให้กินแผงใหม่ในวันต่อไปได้ทันทีโดยไม่ต้องหยุดรอ





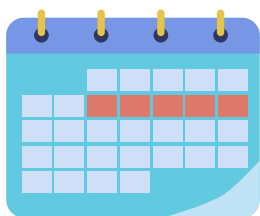


## ควรหยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิดเมื่อไหร่

ยาเม็ดคุมกำเนิดนั้น สามารถกินได้เรื่อย ๆ จนกว่าเราจะเข้าสู่วัยทอง หรือวัยหมดประจำเดือน บางคนเลือกวิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร คือ การทำหมัน ก็ไม่จำเป็นต้องกินยาเม็ดคุมกำเนิด

## ผลข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด

ผลข้างเคียงจากยาเม็ดคุมกำเนิดนั้นในแต่ละชนิดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปริมาณของฮอร์โมนและร่างกายของแต่ละคน โดยส่วนใหญ่แล้วอาจทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งมักพบได้ในบางคนที่ยังเพิ่งเริ่มกินยา 2 - 3 แผงแรก ให้แก้ปัญหาโดยกินยาหลังอาหารเย็น หรือก่อนนอน บางคนมีอาการเจ็บคัดเต้านม พบในระยะแรกของการใช้ยา ซึ่งอาการนี้จะหายเอง ในระยะต่อมา บางคนเลือดออกกะปริบกะปรอย อาจพบได้ในระยะแรก หรือในผู้ที่ลืมกินยาบ่อย ๆ ดังนั้นควรกินอย่างสม่ำเสมอ



## ถ้าประจำเดือนไม่มาเลยจะเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิดช่วงไหน

ดีที่สุดคือการรอให้ประจำเดือนมาแล้วค่อยกินยาเม็ดคุมกำเนิด โดยระหว่างรอให้ประจำเดือนมาควรใช้ “ถุงยางอนามัย” ป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไปก่อน

## ลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิดจะอย่างไร

- **ลืมกินยา 1 เม็ด** ให้รีบกินยาทันทีที่นึกได้ แล้วก็กินต่อไปตามเวลาเดิม
- **ลืมกินยา 2 เม็ด** หากลืมกินยาคุมกำเนิด 2 วัน ให้กินยาคุม 2 เม็ดในวันที่จำได้ (เช้าและเย็น) และให้กินต่ออีก 2 เม็ด (เช้าและเย็น) ในวันต่อไปเช่นเดียวกัน จากนั้นก็ให้กินตามปกติจนกว่าจะหมดแผง แต่เพื่อความปลอดภัยและมั่นใจ เดือนนั้นควรใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วยจะดีที่สุด
- **ลืมกินยา 3 เม็ด** ให้หยุดกินยาแผงนั้นทันที แล้วรอเริ่มแผงใหม่ในวันแรกที่มีประจำเดือนในครั้งต่อไป ซึ่งเวลาที่เหลือจะต้องใช้วิธีคุมกำเนิดโดยวิธีอื่นแทนไปก่อน





## จริงหรือไม่ ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ไม่ควรกินเกิน 2 ครั้งในชีวิต

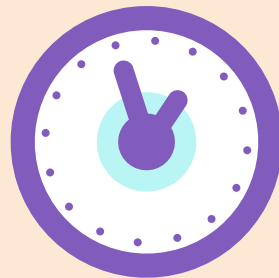
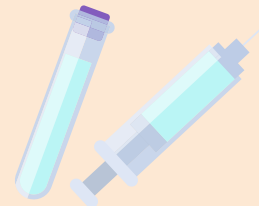
ไม่จริง ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินนั้นควรใช้ในการฉุกเฉินเท่านั้น เช่นไม่ได้คุมกำเนิดแบบปกติ ถูกข่มขืน แนะนำว่าไม่ควรกินบ่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้มีผลข้างเคียงได้ เช่น เลือดออกกะปริบกะปรอย คลื่นไส้อาเจียน หรืออาจจะตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ โดยการกินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินนั้น สามารถกินพร้อมกันได้ 2 เม็ด ภายในระยะเวลาไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์

### นวัตกรรมของการคุมกำเนิดในยุคปัจจุบัน

ปัจจุบันมีการพัฒนาเทคโนโลยีการคุมกำเนิดขึ้นทุกด้าน เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนต่ำ มีความปลอดภัย และเป็นธรรมชาติที่สุด โดยยาเม็ดบางชนิดสามารถช่วยลดอาการก่อนมีประจำเดือนได้ขณะที่ยาฉีดมีการพัฒนาจากที่ต้องฉีด 3 เดือน เหลือเพียง 1 เดือน และลดขนาดจาก 3 ซีซี เหลือเพียง 1 ซีซีเท่านั้น ส่วนยาฝังคุมกำเนิด เดิมที่ต้องใช้มากถึง 6 หลอด เพื่อคุมกำเนิดใน 5 ปี ปัจจุบันใช้เพียง 2 หลอด คุมได้ 5 ปี หรือ 1 หลอด คุมได้ 3 ปี หรือแม้แต่ห่วงอนามัย ในอดีตเป็นห่วงที่มีทองแดง ทุกวันนี้เปลี่ยนเป็นห่วงที่มีฮอร์โมนเพื่อลดประจำเดือนและอาการปวด รวมทั้งช่วยรักษาโรคบางโรคได้

ในอนาคตจะมียาเม็ดคุมกำเนิดที่มีขนาดน้อยลง มีการกินที่น้อยลง อาจจะมียากินเพียง 1 สัปดาห์ แต่สามารถใช้คุมกำเนิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แทนที่จะต้องกินทั้งเดือนเหมือนปัจจุบัน

แม้ทั่วโลกจะมีอัตราการเกิดที่สวนทางกับปริมาณความต้องการแรงงานในแวดวงอุตสาหกรรม แต่อย่าลืมว่า “การคุมกำเนิด” ยังคงมีความจำเป็นสำหรับการดำรงอยู่ของประชากรโลก เพราะการคุมกำเนิดจะเป็นมาตรวัดคุณภาพของประชากรเกิดน้อย แต่มีคุณภาพ ดีกว่าเกิดมากแต่ไม่พร้อมจะดูแล





## วางแผนครอบครัวได้อย่างไร

1. มีคู่ชีวิตที่ดี
2. มีความพร้อมในการเริ่มต้นชีวิตคู่ คือ วุฒิภาวะพร้อม มีความมั่นคงทางด้านการงานและที่อยู่อาศัย
3. วางแผนการมีลูกได้อย่างเหมาะสมกับความพร้อมของครอบครัว เช่น จำนวนบุตร ระยะห่างการมีบุตร ระยะเวลาการมีบุตร หรือวิธีการคุมกำเนิด
4. เลี้ยงดูลูกได้ดี ทัวถึง ให้ความรัก ให้การศึกษา และอบรมสั่งสอน



ปรึกษาวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพได้ที่คลินิกเวชกรรม สวท ทั้ง 10 แห่ง [www.ppat.or.th](http://www.ppat.or.th)



# อยากมีลูก...ทำยังไงได้บ้าง

อาจารย์ พญ.ณิชนน ภาคย์กัญญ์

ศูนย์ผู้มีบุตรยาก โรงพยาบาลศิริราช

เรื่อง/ภาพ ปณัฐพงศ์ นรดี

หลายครอบครัวอยากมีลูก ทำยังไงก็ไม่มีส่วนหนึ่งเกิดจากอายุที่มากขึ้น หน้าที่การทำงานทำให้เครียดสะสม ร่างกายไม่สมบูรณ์ ทำให้การมีลูกเป็นเรื่องที่แสนจะลำบาก ใครอยากมีลูกอย่าเพิ่งหมดหวัง ยังมีวิธีช่วยให้การมีลูกเป็นความจริงได้ แล้วอะไรคือสาเหตุที่แท้จริงของการมีลูกยาก **อาจารย์ พญ.ณิชนน ภาคย์กัญญ์** ศูนย์ผู้มีบุตรยาก โรงพยาบาลศิริราช ให้ความรู้ในประเด็นนี้ไว้อย่างน่าสนใจ







## “ภาวะมีบุตรยาก” คืออะไร

ภาวะการมีบุตรยากหรือภาวะการมีลูกยาก (Infertility) คือ ภาวะของคู่สมรสที่มีความสัมพันธ์ทางเพศเป็นประจำในระยะเวลา 12 เดือนขึ้นไป แล้วยังไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น โดยในระหว่างนี้ไม่มีการคุมกำเนิดใด ๆ ทั้งสิ้น แบบนี้เข้าข่ายของการเกิดปัญหาที่มีบุตรยาก ซึ่งภาวะมีบุตรยากนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1.

### ภาวะมีบุตรยาก ชนิดปฐมภูมิ (Primary Infertility)

คือคู่สมรสที่มีบุตรยาก  
โดยยังไม่เคยมีบุตรมาก่อน



2.

### ภาวะมีบุตรยาก ชนิดทุติยภูมิ (Secondary Infertility)

คือคู่สมรสที่เคยมีบุตรมาก่อนหน้านี้แล้ว  
แต่ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีก

### สาเหตุของการ มีบุตรยากมีอะไรบ้าง

ปัญหาการมีบุตรยากนั้น  
มีสาเหตุสำคัญมากจาก  
3 ปัจจัยหลักด้วยกัน คือ

#### 1. ปัญหาการมีบุตรยากที่เกิดจากฝ่ายชาย

มักเกิดจากไลฟ์สไตล์ เช่น ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ สูบบุหรี่จัด ติดสารเสพติด ปัญหาที่เกิดจากอายุและปัญหาทางสุขภาพ เช่น อายุมากขึ้นและอาจมีความผิดปกติของฮอร์โมน จนอาจเป็นสาเหตุให้มีอาการหลั่งน้ำอสุจิโดยไม่มีตัวอสุจิหรืออสุจิน้อยลงจนไม่มี เชื้ออสุจิมีรูปร่างผิดปกติ เชื้ออสุจิอ่อนแอ ปัญหาอวัยวะเพศไม่แข็งตัว มีเพศสัมพันธ์ลดน้อยลง และเวลาที่ไม่เหมาะสมสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ มีปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นหมัน หรือต้องรับเคมีบำบัด

#### 2. ปัญหาการมีบุตรยากที่เกิดจากฝ่ายหญิง

เกิดจากไลฟ์สไตล์ เช่น ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ สูบบุหรี่จัด ติดสารเสพติด การเลือกอาหารการกินที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เกิดจากความอ้วน มีความเครียดที่เกิดจากการทำงานหรือปัญหาส่วนตัว ปัญหาที่เกิดจากอายุและปัญหาทางสุขภาพ เช่น เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนอายุที่มากขึ้น ทำให้มีปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะไข่ไม่ตก ท่อรังไข่อุดตัน มีเนื้องอกในมดลูก มีพังผืดเกิดขึ้นในช่องเชิงกราน หรือที่ปีกมดลูก หรือโรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อยในผู้หญิงที่มีบุตรยาก ฯลฯ ส่วนใหญ่ผู้หญิงที่มีปัญหาบริเวณมดลูกเช่นนี้ มักจะมีอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ มีอาการปวดท้องผิดปกติ

#### 3. ปัญหาการมีบุตรยากที่เกิดจากทั้งสองฝ่าย

เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะมีบุตรยากทั้งนี้จึงควรไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาหาสาเหตุของทั้งสองฝ่ายโดยแพทย์จะทำการตรวจหาสาเหตุหากเป็นฝ่ายชายส่วนมากก็จะซักประวัติส่วนตัวและตรวจเชื้ออสุจิ เพราะฉะนั้นจึงควรงดการหลั่งอสุจิประมาณ 2-7 วัน ก่อนมาพบแพทย์ ส่วนการหาสาเหตุในฝ่ายหญิงก็มักจะซักประวัติส่วนตัว และทำการตรวจภายใน ตรวจระดับฮอร์โมนเพศ ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

## พฤติกรรมที่ส่งผลให้มีลูกยากมีอะไรบ้าง

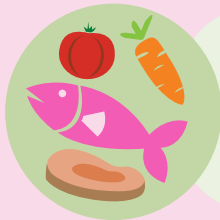
### พฤติกรรมที่ทำให้มีลูกยากจำแนกได้ 10 ข้อด้วยกัน คือ



**1. เครียดบ่อย** ความเครียดนอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตใจแล้ว ยังเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้มีลูกยากอีกด้วย เพราะฮอร์โมนจากความเครียดจะรบกวนการทำงานของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์ ส่งผลให้เกิดภาวะไข่ไม่ตกทำให้ไข่เจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ อีกทั้งยังทำให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วฝังตัวที่มดลูกได้ยากขึ้น



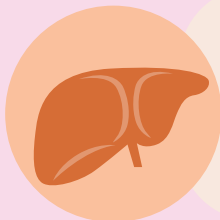
**2. ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป** การดื่มเหล้า เบียร์ หรือไวน์มากเกินไป ส่งผลให้โอกาสในการมีลูกลดลงถึง 50% เลยทีเดียว เพราะจะทำให้ปริมาณของอสุจิลดลง ไม่แข็งแรง เคลื่อนไหวไม่ดี หรือมีรูปร่างผิดปกติ ทั้งยังเป็นสาเหตุลดการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อความแข็งแรงของอสุจิอีกด้วย



**3. กินอาหารไม่มีประโยชน์** การกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ จะส่งผลให้สารอาหารเข้าไปเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ มีผลต่อภาวะการมีบุตรยากด้วย ควรเลือกกินอาหารที่หลากหลายอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะผักและผลไม้

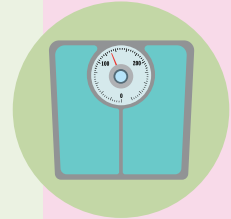


**4. สูบบุหรี่เป็นประจำ** เพราะในบุหรี่มีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ฮอร์โมนผิดปกติ อสุจิมีจำนวนลดลง อสุจิไม่มีคุณภาพ และยังเป็นการลดการตกไข่ของฝ่ายหญิง ลดประสิทธิภาพของมดลูกที่เป็นที่ฝังของตัวอ่อนอีกด้วย



**5. อายุที่เพิ่มขึ้น** อายุที่มากขึ้น ฮอร์โมนและความเปลี่ยนแปลงก็มากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะผู้หญิงที่อายุสามสิบขึ้นไปโอกาสในการมีลูกก็จะลดน้อยลงไปด้วย และยังเสี่ยงต่อการที่ลูกในท้องจะมีความผิดปกติมากขึ้น เช่น โรคดาวน์ซินโดรม โรคตับโต ม้ามโต โรคปากแหว่งเพดานโหว่

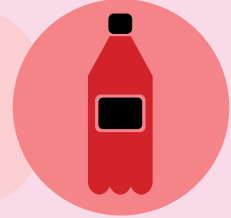
**6. มีปัญหาน้ำหนักตัวเกิน** น้ำหนักขึ้น ๆ ลง ๆ หรือน้ำหนักมากหรือน้อยเกินไป จะทำให้ร่างกายปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมต่อการมีลูกได้ยากขึ้น ความสามารถในการเจริญพันธุ์ลดลง แล้วยังเสี่ยงต่อการแท้งง่ายอีกด้วย มีการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ต้องใช้เวลากว่าจะตั้งครรภ์ได้นานกว่าผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวปกติถึง 4 เท่า ในขณะที่ผู้หญิงที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ใช้เวลามากกว่า 2 เท่าจึงตั้งครรภ์ ส่วนในผู้ชายอ้วนจะมีจำนวนอสุจิลดลง 22% และมีความเข้มข้นลดลง 24%



**7. ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมากเกินไป** การที่ร่างกายได้รับคาเฟอีนประมาณ 300 มิลลิกรัมต่อวันหรือเทียบเท่ากับกาแฟซอง 3 ถ้วย จะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงที่จะมีลูกได้ยากขึ้น โดยส่งผลให้โอกาสการมีลูกลดลงถึง 26% เลยทีเดียว



**8. ดื่มน้ำอัดลมบ่อย** จริงอยู่ที่ดื่มแล้วชื่นใจ แต่น้ำอัดลมไม่ได้ให้ประโยชน์ใด ๆ กับร่างกาย ปริมาณน้ำตาลที่อยู่ในน้ำอัดลมนั้นมากมีแต่จะทำให้อ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการมีบุตรยาก



**9. ไม่ออกกำลังกาย** เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายแล้ว ยังกระตุ้นความรู้สึกทางเพศและช่วยในการเจริญพันธุ์ รวมถึงการทำงานของหัวใจที่แข็งแรง จึงมีความพร้อมในการมีลูกมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย



**10. ร่างกายได้รับสารเคมีมากเกินไป** ทั้งสารเคมีจากเครื่องสำอาง จากสิ่งแวดล้อม หรือการทานอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี สารโลหะหนักอย่างตะกั่วที่สะสมในร่างกาย ย่อมส่งผลต่อการทำงานของรังไข่ ทำให้เซลล์สืบพันธุ์ทำงานผิดปกติ





### อายุเท่าไรจึงมีลูกยาก

ส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปนั้นเสี่ยงต่อการมีบุตรยาก ยิ่งสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ รอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือไม่มีรอบเดือนเลย ปวดท้องประจำเดือนอย่างรุนแรง ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ (Endometriosis) หรือติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน (Pelvic Inflammatory Disease: PID) เคยแท้งมาแล้วหลายครั้ง กลุ่มนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีบุตรยาก

### รักษาการมีลูกยากมีวิธีการอย่างไรบ้าง

ภาวะมีลูกยากสามารถรักษาได้ด้วยยา การผ่าตัด หรือการช่วยตั้งครรภ์ด้วยวิธีการทางการแพทย์ โดยแพทย์จะพิจารณาวิธีการรักษาที่เหมาะสมให้แก่ผู้ป่วยตามปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ สาเหตุที่ทำให้มีลูกยาก ระยะเวลาที่ประสบภาวะมีลูกยาก อายุของฝ่ายหญิง ความสนใจของผู้ป่วยหลังปรึกษากับแพทย์โดยวิธีการรักษาภาวะมีลูกยากของผู้ชายและผู้หญิงมีดังนี้



### การรักษาสำหรับผู้หญิง

ผู้หญิงที่ประสบภาวะมีลูกยากอาจต้องได้รับการรักษา 1-2 วิธี อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยอาจต้องได้รับการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ จนกว่าจะสามารถตั้งครรภ์ได้ ดังนี้

1. **ยากกระตุ้นการตกไข่** แพทย์จะใช้ยารักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับการตกไข่ โดยจะให้ยาโคลมิเฟน (Clomifene) ทาม็อกซิเฟน (Tamoxifen) โกนาโทรโดปิน (Gonadotrophins) หรือฮอร์โมนโกนาโทรโดปิน และยากกลุ่มโดพามีน อะโกนิสต์ (Dopamine Agonists) ยาเหล่านี้จะกระตุ้นและทำให้ตกไข่อย่างสม่ำเสมอ ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับผลการรักษาและความเสี่ยงก่อนใช้ยา
2. **การฉีดน้ำเชื้อเข้าโพรงมดลูกโดยตรง (Intrauterine Insemination)** แพทย์จะฉีดน้ำเชื้อเข้าไปปฏิสนธิกับไข่โดยตรง โดยจะสอดท่อพลาสติกที่บรรจุน้ำเชื้อเข้าไปที่มดลูก ในช่วงที่เกิดการตกไข่ตามรอบเดือนปกติหรือจากการใช้ยากระตุ้นการตกไข่
3. **การผ่าตัด** ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับมดลูก เช่น มีติ่งเนื้อโพรงมดลูก หรือเกิดแผลที่เนื้อเยื่อภายในมดลูก จะได้รับการผ่าตัดแบบส่องกล้อง เพื่อรักษาปัญหาดังกล่าว

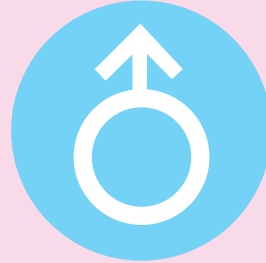




## การรักษาสำหรับผู้ชาย

ผู้ชายที่ประสบภาวะมีลูกยากอาจได้รับการรักษา ปัญหาการร่วมเพศหรือสมรรถภาพของอสุจิ ซึ่งมีวิธีการรักษาที่หลากหลาย ดังนี้

1. **การรักษาสมรรถภาพอสุจิ** แพทย์จะให้ยาเพิ่มจำนวนอสุจิ โดยยาเหล่านี้จะกระตุ้นการทำงานของอวัยวะส่งผลต่อคุณภาพและการผลิตอสุจิ
2. **การผ่าตัด** ผู้ที่มีปัญหาท่อนำอสุจิอุดตันหรือหลอดเลือดดำอวัยวะขด อาจได้รับการผ่าตัด ซึ่งใช้เวลาผ่าตัดประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อช่วยให้มีลูกได้ตามปกติ
3. **การเก็บน้ำเชื้อ** ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการหลั่งอสุจิ จะต้องเก็บน้ำเชื้ออสุจิไว้ เพื่อนำไปใช้ในการช่วยตั้งครรภ์ด้วยวิธีทางการแพทย์ต่อไป
4. **การปรับเปลี่ยนลักษณะการใช้ชีวิต** ปัจจัยจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือการใช้ยาต่าง ๆ สามารถทำให้ประสบภาวะมีลูกยากได้ ผู้ป่วยควรหยุดใช้ยาหรือสารเสพติดที่ทำให้เกิดภาวะดังกล่าว ปรับระยะเวลาและความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ ออกกำลังกายเป็นประจำ รวมทั้งเปลี่ยนพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ทำให้มีลูกยาก



## หากรักษาแล้วยังไม่ดีขึ้นจะมีวิธีการอะไรบ้าง

หากการรักษาภาวะการมีบุตรยากนั้นยังไม่ดีขึ้น การใช้วิทยาศาสตร์สมัยใหม่เข้ามาใช้เป็นตัวช่วยให้การมีบุตรนั้นเป็นไปได้มากขึ้น มีด้วยกันหลายวิธี เช่น การทำเด็กหลอดแก้ว (In Vitro Fertilization: IVF) การทำอิกซี่ (Intracytoplasmic Sperm Injection: ICSI) การช่วยฟักตัวอ่อน (Assisted Hatching) การอุ้มบุญ และการบริจาคไข่และอสุจิ โดยทุกขั้นตอนนั้นต้องปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อน



## ป้องกันการมีบุตรยาก

การมีลูกยากนั้น สามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้

1.

### หยุดสูบบุหรี่

เนื่องจากการสูบบุหรี่ส่งผลต่อสมรรถภาพในการเจริญพันธุ์

2.

### ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติด

เช่น กัญชา หรือโคเคน

3.

### ลดปริมาณการได้รับคาเฟอีน

4.

### ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โดยไม่ควรหักโหมออกกำลังกายมากเกินไป ทั้งนี้ การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นคุณภาพของอสุจิ และเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ได้มากขึ้น



5.

### ควบคุมน้ำหนักตัว

#### ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

เนื่องจากผู้ชายที่มีน้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไปจะส่งผลต่อการผลิตฮอร์โมน และนำไปสู่ภาวะมีลูกยากได้

6.

### เลี้ยงอยู่ในที่ที่อุณหภูมิสูงมาก

หรือสถานที่ที่เต็มไปด้วยสารพิษ

เนื่องจากสภาพแวดล้อมดังกล่าว

ส่งผลต่อการผลิตอสุจิ

7.

### จำกัดการใชยาที่ทำให้มีลูกยาก

ควรปรึกษาแพทย์ในกรณีที่ใช้ยา

ดังกล่าวเป็นประจำ รวมทั้งไม่ควรหยุด

ใชยาที่แพทย์สั่งจ่ายให้โดยไม่ได้รับ

คำแนะนำจากแพทย์ก่อน

8.

### ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหาร

ที่มีประโยชน์ รวมทั้งทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

เพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

### ให้กำลังใจคนมีลูกยาก

อยากแนะนำให้คู่สมรสที่วางแผนอยากมีลูกนั้น ได้เข้ามาปรึกษากับแพทย์ เพื่อร่วมกันวางแผนการมีลูกให้มีคุณภาพ สำหรับคู่ไหนที่มีลูกยากพยายามเท่าไรก็ไม่มีลูกสักที แนะนำให้มาปรึกษาคุณหมอเพื่อหาวิธีการรักษาต่อไป อยากเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่มีลูกยากทุกคน อย่าเพิ่งหมดกำลังใจทุกปัญหานี้มีทางออก

ได้รู้จักวิธีการดูแลรักษา ภาวะการมีบุตรยากแล้ว คู่รักคูไหนที่อยากมีลูก ควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์อยู่เสมอ เพราะนอกจากจะเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์แล้ว ยังลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรค หรือความผิดปกติ ทั้งกับคุณแม่และลูกในท้องได้อีกด้วย ปรึกษาภาวะการมีบุตรยากได้ที่ ศูนย์ผู้มีบุตรยาก ใกล้บ้าน

# พ่อแม่ทรนดใหม่... ต้องเข้าใจลูก

รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี  
ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม  
(องค์การมหาชน)

เรื่อง ปณัฐพงศ์ นรดี



การเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กคิดบวก มองโลกในแง่ดี เป็นแนวทางการเลี้ยงลูกที่เหล่าบรรดาแม่ ๆ ยุคใหม่ให้ความสนใจและอยากนำมาปรับใช้กับการเลี้ยงลูกของตัวเอง เพราะเป็นการเลี้ยงลูกที่เน้นให้พ่อแม่เข้าใจความเป็นธรรมชาติของลูก ใช้ “ความรัก” มากกว่าการทำโทษ เด็กที่คิดบวกจึงมีความเชื่อว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นเสมอ และเมื่อมีอุปสรรค พวกเขาจะสามารถก้าวข้ามผ่านมันไปได้ แล้วเทคนิควิธีการเลี้ยงลูกยุคใหม่นั้นทำกันอย่างไร ยากง่ายแค่ไหน **รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี** ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) มีคำแนะนำให้พ่อแม่ยุคใหม่อย่างเรา ๆ ได้นำไปปรับใช้สอนลูกได้

### เมื่อลูกก้าวเข้าสู่วัยรุ่นพ่อแม่จะอย่างไร

หลายคนอาจจะคิดว่า เมื่อลูกสาวมีประจำเดือนเป็นสัญญาณการเข้าสู่วัยรุ่น หากเป็นลูกชายคงเป็นเสียงแตกเนื้อหนุ่ม แต่ความจริงแล้วสัญญาณเช่นนั้นหมายความว่าลูกได้เข้าสู่วัยรุ่นมา 2 ปีแล้ว

การเข้าสู่วัยรุ่นของลูกสาวสังเกตจากเริ่มมีเต้านม โดยอายุเฉลี่ยจะอยู่ที่ 10 ปี บวกลบ 2 ปี ตอนนั้นเด็กยังเรียนชั้นประถม พ่อแม่ต้องเตรียมการเรื่องชีวิตวัยรุ่นให้กับลูกแล้ว ผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชาย 2 ปี ขณะที่เด็กผู้ชาย สัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นจะอยู่ที่การขยายตัวของอวัยวะหรือมีขนขึ้นตรงหัวหน่าว ถึงตอนนั้น อีก 2 ปี ก็ทำคนอื่นท้องได้แล้ว



ภาพ : [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

ทันทีที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่น จะมีฮอร์โมนหลั่งออกมาทำให้มีพลังเพิ่มขึ้น เมื่อสัญญาณวัยรุ่นแสดงออกมาพ่อแม่ต้องคุยกับลูกเรื่องเพศศึกษา โชคดีที่ธรรมชาติของวัยนี้จะชอบคุยกับพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกันอยู่แล้ว ถ้าแม่หรือพ่อสนิทกับลูก ลูกก็จะถาม แต่ถ้าพ่อแม่ไม่เป็นมิตรเด็กจะไปคุยกับเพื่อนหรือในโซเชียลก็มีความเสี่ยงที่จะได้รับข้อมูลที่ผิดๆ

โดยลักษณะของพ่อแม่ที่เป็นมิตรกับลูกต้องเป็นพ่อแม่ที่ให้ความอบอุ่นและทำให้ลูกรู้สึกไว้วางใจ มอบความรักอย่างมีขอบเขต ต้องร่วมทุกข์ร่วมสุขกับลูก ที่สำคัญพ่อแม่ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ฟังและมีการสื่อสารที่ดีต่อกันไม่เพียงพ่อแม่จะต้องเข้าใจเรื่องธรรมชาติของร่างกาย ยังต้องเข้าใจพัฒนาสมองส่วนคิดของเด็กด้วย





ภาพ : www.freepik.com

เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายจะเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เขายังไม่เข้าใจอะไรที่เป็นนามธรรม ยังไม่มีวุฒิภาวะ การพัฒนาสมองส่วนคิดจะเกิดขึ้น เมื่อเด็กได้นั่งคุยกับพ่อแม่ แต่ถ้ามีเพื่อนอยู่ด้วยเด็กจะใช้อารมณ์ทันที ถ้าได้ไม่กลัวเสียเพราะต้องการการยอมรับ พ่อแม่ต้องสร้างให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความเสี่ยงที่จะทำสิ่งไม่ดี ต่อให้อยู่ในกลุ่มกับเพื่อนก็ไม่ไหลไปตามอารมณ์ เราสามารถทำได้ด้วยการเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง

### อย่าเลี้ยงลูกแบบเปรียบเทียบ

การเลี้ยงลูกแบบผิด ๆ ส่งผลให้เด็กเป็นคนที่ไม่ต้องการของสังคม พ่อแม่คงไม่อยากให้ลูกเป็นแบบนั้น การเลี้ยงลูกที่ดีจะต้องไม่สุดโต่งไปทางใดทางหนึ่ง คือปล่อยเกินไปหรือเข้มงวดเกินไป รวมถึงไม่ต้องถูกตามทฤษฎีอะไร ๆ แต่ต้องเลี้ยงดูอย่างเข้าใจมีความยืดหยุ่น และเข้าใจพื้นฐานนิสัยของเด็กแต่ละคนที่แตกต่างกัน เด็กมีอยู่

4 แบบ เลี้ยงง่าย เลี้ยงยาก อ่อนไหวง่าย และอารมณ์แปรปรวน เด็กแต่ละคนไม่ได้เป็นผ้าขาวแต่เป็นผ้าสีพื้นที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น นอกจากต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กแล้ว อย่าเลี้ยงลูกแบบเปรียบเทียบ เพราะจะบาดเจ็บทั้งเด็กและพ่อแม่

### อย่าเลี้ยงลูกแบบให้ความรักมากเกินไป

ปัญหาจากการเลี้ยงดูที่พบบ่อยในปัจจุบันเกิดจากพ่อแม่ยุคใหม่เลี้ยงลูกแบบให้ความรักมากเกินไป มุ่งไปที่การเรียนอย่างเดียว ไม่เปิดโอกาสให้ได้ร่วมรับผิดชอบงานบ้านและแก้ปัญหาใด ๆ มีคนคอยทำให้ทุกอย่าง เด็กจึงขาดทักษะชีวิต

หมอเคยไปบรรยายที่โรงเรียนดังแห่งหนึ่ง หมอถามเด็กว่ามีใครช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านบ้าง ปรากฏว่าเงียบกริบกันทั้งห้องประชุม เพราะพ่อแม่ทำให้หมดเด็กไม่รู้จักการทำงานแบบนี้ พ่อแม่เลี้ยงลูกแบบสาลักความรัก

จนตาย เด็กต้องรู้จักทำงาน รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักเผชิญปัญหาและเอาชนะมันให้ได้ จึงจะอยู่รอด อีกทักษะชีวิตที่จำเป็นจึงเป็นการฝึกให้เด็กรู้จักคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหาและรู้จักอารมณ์ของตนเอง

### ฝึกสนทนากับลูกทุกวัน

พ่อแม่ต้องให้เวลาสนทนากับลูกทุกวัน เรียกว่า 15 นาทีทอง 3 คำถาม คือถามว่า วันนี้ทั้งวันรู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้อะไรบ้าง แล้วทำอย่างไรต่อ ทำให้เด็กรู้จัก ทบทวน รู้จักสะท้อนอารมณ์ของตนเอง เป็นการ ฝึกกระบวนการคิด การวิเคราะห์การแก้ปัญหาและ ไปต่อยอดสู่สิ่งอื่น ขณะที่พ่อแม่เองจะทราบอารมณ์ ของลูก เข้าใจบรรยากาศและสถานการณ์ ทำให้เราสามารถควบคุมและออกแบบวิธีการที่จะสอนลูกได้

### เด็กยุคนี้ต่างจากยุคก่อนอย่างไรบ้าง

เด็กยุคนี้มีความอดทนและรู้จักรอคอยน้อยกว่า รุ่นก่อน เพราะเทคโนโลยีการสื่อสารที่เปลี่ยนไป เขาจะ

ไม่ค่อยรักรากเหง้าของตัวเอง สมัยก่อนเวลาเล่นกับเพื่อน เขาก็เล่นด้วยกันแบบตัวเป็นๆ ชุมชนที่เราอยู่ก็เป็น ชุมชนที่ทุกคนร่วมทุกข์ร่วมสุข เวลาได้กลับไปที่บ้านเกิด ที่เคยอยู่เราจะหวนระลึกถึงอดีตว่าเมื่อก่อนเคยเจอ เหตุการณ์อะไรที่เผชิญภัยด้วยกัน แต่เด็กรุ่นนี้ชุมชน ที่เขามีปฏิสัมพันธ์ด้วยมีแค่สังคมกลางอากาศ หรือต่อให้ได้มาเจอกันก็มาเจอกันบนการร่วมสุข ไม่ใช่ร่วมทุกข์ เด็กไม่ได้รับความทุกข์ของชุมชน

จริงอยู่ว่าเทคโนโลยีทำให้สังคมไม่มีเส้นแบ่งพรมแดน เขาได้เจอเพื่อนจากอีกซีกโลกมาเล่นเกมออนไลน์ด้วยกัน มีไมโครโฟนให้สื่อสารกันได้ แต่การมีเพื่อนของเขา มันไม่ได้มาจากการร่วมทุกข์ร่วมสุข เขาไม่จำเป็นต้อง รักความเป็นเพื่อน ความรักรากเหง้า รักบ้านเกิด รักองค์กร จึงหายไป และจุดอ่อนที่สามคือ เมื่อเขา ไม่จำเป็นต้องแคร์คำว่าเพื่อน เขาสามารถอยู่กับตัวเอง ได้โดยใช้โซเชียล ทักษะการอยู่ร่วมในสังคม (Social Competency) จึงอ่อนลง



“พ่อแม่ต้องสนทนากับลูกทุกวัน เรียกว่า 15 นาทีทอง 3 คำถาม คือถามว่า วันนี้ทั้งวันรู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้อะไรบ้าง แล้วทำอย่างไรต่อ ทำให้เด็กรู้จัก ทบทวน รู้จักสะท้อนอารมณ์ของตนเอง เป็นการฝึกกระบวนการคิด การวิเคราะห์การแก้ปัญหา และไปต่อยอดสู่สิ่งอื่น”



ภาพ : [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

### พ่อแม่เป็นระบบนิเวศของลูก

การที่เด็กจะเติบโตมาอย่างไรขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็ก ผู้ปกครองเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับลูกมากที่สุด เรียกว่าเป็น “ระบบนิเวศ” ของลูกได้เลย เด็กจะเป็นในสิ่งที่ผู้ปกครองเป็น แม้โตเป็นวัยรุ่นแล้วแต่วัฒนธรรมครอบครัวแบบไทย ๆ ก็ยังใกล้ชิดกับพ่อแม่ เช่นเดิม พ่อแม่ก็ยังคงมีอิทธิพลต่อโลกของลูกเสมอ ระบบนิเวศที่คอยประคับประคอง รับฟังอย่างไม่ตัดสิน คือระบบนิเวศที่จะช่วยหนุนเสริมให้เจนเนอเรชันอัลฟ่าเติบโตอย่างแข็งแกร่ง



### อยากให้ลูกเป็นยังไงพ่อแม่ก็ต้องเป็นแบบนั้น..

การเลี้ยงดูลูกไม่มีสูตรตายตัว แล้วแต่สไตล์ของแต่ละครอบครัว สิ่งที่ใช้ได้ คือ “ถ้าพ่อแม่อยากให้ลูกเราเป็นคนอย่างไร เราก็ต้องเป็นคนแบบนั้น” เช่นพ่อแม่คงไม่อยากให้ลูกโตมาเป็นคนที่อารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย หรือต่อต้านสังคม พ่อแม่ก็ไม่ควรเลี้ยงลูกแบบใช้ความรุนแรง หรือไม่อยากให้ลูกโตมาเป็นคนขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าทำอะไรพ่อแม่ก็ต้องให้อิสระกับลูก ให้เขาสามารถแสดงความคิดเห็นของตัวเองได้ ไม่กดดันลูกจนเกินไปและถ้าหากพ่อแม่อยากให้ลูกโตมาพร้อมความเข้มแข็ง และทัศนคติที่เป็นบวก ก็ต้องเริ่มจากการเลี้ยงดูการแสดงออกของพ่อแม่มีผลต่อลูก การควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่าลืมว่า แรงบันดาลใจรวมถึงศรัทธาเป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดมาจากพลังงานลบ หากแต่มาจากพลังงานบวก การให้โอกาส ให้อภัย และพลังใจ



“พ่อแม่จะต้องคำนึงเสมอว่า  
เด็กแต่ละคนมีความแตกต่าง  
ถ้าพวกเขาไม่สามารถทำได้หรือ  
พยายามอย่างเต็มความสามารถแล้ว  
พ่อแม่อาจปลอบใจลูก แล้วบอกให้  
เขาลองทำใหม่โดยไม่ต้องกดดันหรือ  
กำหนดว่าลูกต้องทำตอนไหน  
แต่ให้ทำเมื่อเขาพร้อม

### เกราะป้องกันขั้นดี...ฝึกความผิดพลาด

สวิตเซอร์แลนด์มีโมเดลการศึกษาที่น่าสนใจ มีวิชาที่สอนให้รู้จักผิดพลาดและเปิดสอนตั้งแต่ชั้นประถม เนื่องจากความผิดพลาดเป็นเกราะป้องกันในการทำงาน หนึ่งในธรรมชาติของเด็กยุคใหม่ คือการเป็นผู้ประกอบการ ตั้งแต่อายุน้อย มีสตาร์ทอัพใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่หากมองย้อนดูเด็ก ๆ เหล่านี้ กลับพบว่าทักษะการจัดการตัวเองกลับดิ่งลงเหว

ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ให้ลูกลองทำกิจกรรมบางอย่าง แต่ลูกทำไม่ได้ ถ้าพ่อแม่เลือกที่จะปลอบลูกด้วยการบอกว่า “ทำไม่ได้ไม่เป็นไรช่างมัน” เด็กก็อาจจะรู้สึกผิดพลาดในตัวเอง ทำให้ไม่กล้าลองทำอีก แต่ถ้าพ่อแม่ให้

โอกาสเด็กลองพยายามทำ โดยคอยเป็นกำลังใจและช่วยเหลือเขา เมื่อเด็กผ่านไปได้ ความรู้สึกที่เขาจะได้รับ คือ ความกล้าพร้อมสู้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิต

สิ่งสำคัญ คือ พ่อแม่จะต้องไม่ตั้งเป้าหมายหรือคาดหวังกับลูกมากเกินไปเพราะจะสร้างความกดดันให้กับเด็ก ทำให้เวลาที่เด็กไม่สามารถทำตามที่พ่อแม่คาดหวังได้จะทำให้เขารู้สึกแย่ ขาดความมั่นใจ และไม่ยอมทำอีกต่อไป พ่อแม่จะต้องคำนึงเสมอว่าเด็กแต่ละคนมีความแตกต่าง ถ้าพวกเขาไม่สามารถทำได้หรือพยายามอย่างเต็มความสามารถแล้ว พ่อแม่อาจปลอบใจลูกแล้วบอกให้เขาลองทำใหม่โดยไม่ต้องกดดันหรือกำหนดว่าลูกต้องทำตอนไหน แต่ให้ทำเมื่อเขาพร้อม





### ฟังลูกอย่างตั้งใจ..บอกเล่าปัญหาให้ลูกฟัง

สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือการรับฟังความรู้สึกของกันและกัน “ร่วมทุกข์ร่วมสุข” ประโยคนี้เรามักเจอในบริบทที่พูดถึงความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยา คู่ชีวิต ถ้าเป็นความสัมพันธ์ ‘ร่วมทุกข์ร่วมสุข’ แบบพ่อ แม่ ลูก จะทำให้ทุกคนอยู่ในระดับเดียวกัน แอร์ความรู้สึกร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ทำให้คำว่าครอบครัวชัดเจนขึ้น

ตัวอย่างเช่น ลูกอาจไม่ชอบพฤติกรรมบางอย่างที่พ่อแม่ทำกับตัวเอง ถ้าเขาเก็บไว้ไม่กล้าบอกออกมา เพราะกลัว พ่อแม่ก็จะไม่มีทางรู้ว่าสิ่งที่พวกเขาทำลูกไม่ชอบ หรือเมื่อพูดออกมาแล้ว พ่อแม่ก็ต้องเปิดใจยอมรับฟังสิ่งที่ลูกพูด และเอามาคุยกันเพื่อหาทางออก หรือเวลาที่ครอบครัวเกิดปัญหาอะไรแล้วพ่อแม่ไม่ยอมเล่าให้ลูกฟัง เพราะมองว่าลูกเป็นเด็ก ไม่มีสิทธิรับรู้ จะกลายเป็นว่าพวกเขาเห็นเด็กออกไป เด็กก็จะไม่รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ในอนาคตปัญหานั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อตัวเด็กเอง พ่อแม่จึงควรแอร์ เล่าปัญหาให้ลูกฟัง อาจจะเล่าโดยไม่ได้หวังให้ลูกมาช่วยแก้ไข แต่เพื่อให้ลูกรู้สึกถึงความสำคัญว่าเขาก็เป็นสมาชิกสำคัญคนหนึ่ง มีสิทธิที่จะรับรู้ทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว สิ่งสำคัญที่สุดของการเป็นครอบครัว คือ การรับฟัง ทั้งพ่อ แม่ และลูกต่างก็ต้องเป็นผู้รับฟังที่ดีแอร์ความรู้สึกของกันและกัน เพื่อให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเข้มแข็งขึ้น

เด็กรุ่นใหม่ล้วนแล้วแต่ต้องการทัศนคติปล้งบวกในการใช้ชีวิต ซึ่งปล้งงานเหล่านี้ก็ได้มาจากพ่อแม่ที่เป็นระบบนิเวศของพวกเขา คนที่คอยปล้งสอน คนที่เป็นต้นแบบของพวกเขาสิ่งสำคัญที่สุดของการเป็นพ่อแม่ยุคใหม่ คือ จะต้องเลี้ยงลูกเพื่อให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะเยาวชนวันนี้เป็นอนาคตที่สำคัญของประเทศในวันนี้

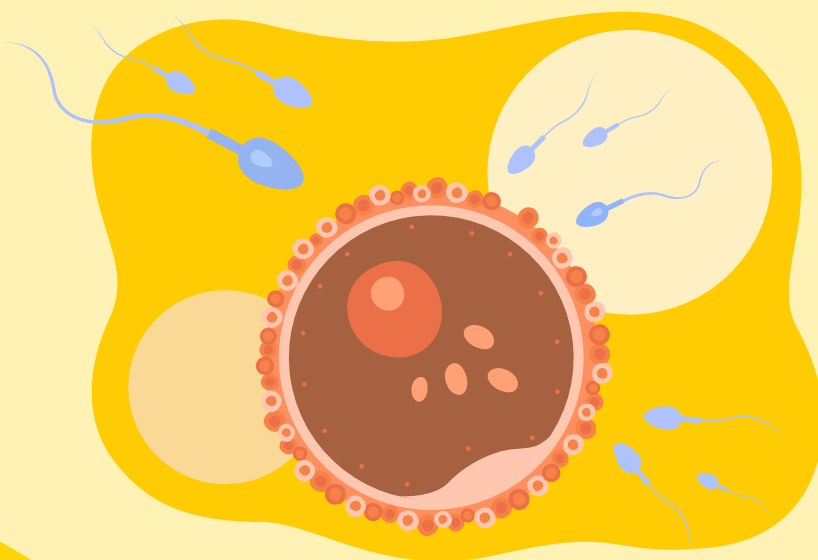


# เปลี่ยนความเชื่อ เรื่องเพศสัมพันธ์แบบผิดๆ

รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโร ร.น. กรรมการ สวท

เรื่องภาพ ปณัฐพงศ์ นรดี

ยังคงมีวัยรุ่นจำนวนมากที่ได้รับความรู้ ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับ เพศสัมพันธ์ จนนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม รื้อรอบครอบครัว ได้สรุปเนื้อหาจากรายการรื้อรอบครอบครัวสัญญา ทาง Facebook/ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ซึ่งตอบคำถามโดย **รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโร ร.น.** อาจารย์ประจำภาควิชา สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล/กรรมการ สวท จะเปลี่ยน ความเชื่อผิด ๆ เหล่านั้นให้ถูกต้อง





### จริงหรือไม่ ผู้หญิงจะไม่ท้องถ้าผู้ชายหลั่งข้างนอก?

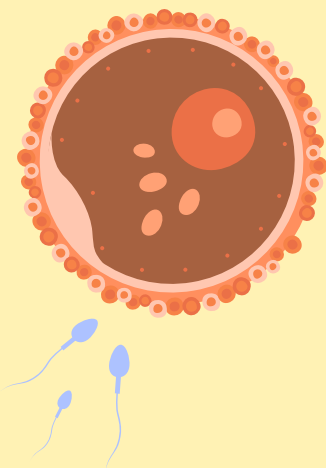
**หมอ :** ไม่จริง เนื่องจากการหลั่งภายนอกไม่ใช่วิธีการคุมกำเนิด ดังนั้น โอกาสการตั้งครรภ์จึงมีสูง เนื่องจากตัวสpermอาจเข้าไปในช่องคลอด พร้อมกับน้ำคั่งหลัง จึงทำให้มีโอกาสที่จะตั้งครรภ์ได้ ที่สำคัญทำให้ การมีเพศสัมพันธ์ไม่มีความสุขเพราะมัวแต่กังวล ดังนั้น วิธีการนี้จึง ไม่แนะนำให้นำไปปฏิบัติ สิ่งที่ยากแนะนำคือให้ใช้วิธีการคุมกำเนิด เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 21 เม็ดหรือ 28 เม็ด การฉีดยาคุมกำเนิด การฝังยาคุมกำเนิด และวิธีอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพ

### จริงหรือไม่ ผู้หญิงจะไม่ท้องเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก?

**หมอ :** ไม่จริง เพราะการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกันนั้น เพียงครั้งเดียว ก็สามารถตั้งครรภ์ได้ หากร่างกายยังอยู่ในวัยเจริญพันธุ์มีการตกไข่ มีประจำเดือน มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน จะครั้งแรกหรือครั้งที่เท่าไร ก็มีโอกาสดังครรภ์ได้ ดังนั้นแนะนำให้ใช้ถุงยางอนามัย หรือใช้วิธีการ คุมกำเนิดอื่น ๆ ร่วมด้วย

### จริงหรือไม่ ? ผู้หญิงจะไม่ท้อง ถ้าไม่ถึงจุดสุดยอด?

**หมอ :** ไม่จริง เพราะเมื่อผู้หญิงได้รับการกระตุ้นทางเพศร่างกายจะ เปลี่ยนแปลง เช่น คอมดลูกต่ำ เพื่อรับน้ำเชื้อของผู้ชาย ไม่ว่าผู้หญิงจะ ถึงจุดสุดยอดหรือไม่ ก็มีโอกาสดังครรภ์ได้ อารมณ์ของผู้หญิงระหว่าง ที่มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ เพราะไม่ว่าจะถึงจุดสุดยอด หรือไม่เชื้ออสุจิก็สามารถเดินทางไปถึงไข่ได้



### จริงหรือไม่ ผู้หญิงจะไม่ท้อง ถ้ามีเพศสัมพันธ์ในขณะที่มีประจำเดือน

**หมอ :** ไม่จริง มีเพศสัมพันธ์ในช่วงมีประจำเดือนก็สามารถตั้งครรภ์ได้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่รอบเดือนมาไม่ปกติหรือมาไม่สม่ำเสมอทุกเดือน เพราะ หลังจากมีเพศสัมพันธ์เชื้ออสุจิจะสามารถอยู่ในร่างกายผู้หญิงได้นานถึง 3 วัน หากผู้หญิงบางคนมีไข่ตกในช่วงนี้ก็เพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้ หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ มีโอกาสที่จะติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือ ติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะในสตรีมีโอกาสติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานอักเสบ หรือ มดลูกอักเสบได้ ดังนั้นจึงไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วงของการมีประจำเดือน

**จริงหรือไม่ ลืมกินยาคุมกำเนิดวันเดียวเป็นอะไรไหม?**

**หมอ :** หากลืมกิน 1 เม็ดใน 1 วันแล้วกินตามทันทีที่นึกได้ก็ไม่เป็นอะไร ยังอยู่ในช่วงของการคุมกำเนิดได้ แต่หากลืมกินเกินกว่า 3 วัน แนะนำให้เลิกกินแผงนั้นแล้ว ใช้วิธีการคุมกำเนิดด้วยการใส่ถุงยางอนามัยจะปลอดภัยกว่า และการกินยาเม็ดคุมกำเนิดนั้น ควรกินวันแรกไม่เกิน 5 วันหลังจากประจำเดือนมา

**จริงหรือไม่ นับหน้า 7 หลัง 7 แล้วปลอดภัยแน่นอนมีเพศสัมพันธ์ได้**

**หมอ :** ไม่จริง เป็นวิธีการที่ไม่แนะนำควรเลิกใช้วิธีนี้ เนื่องจากไม่ได้ผล ประสิทธิภาพค่อนข้างต่ำ เพราะบางครั้งประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

**จริงหรือไม่ ยาฆ่าอสุจิสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย**

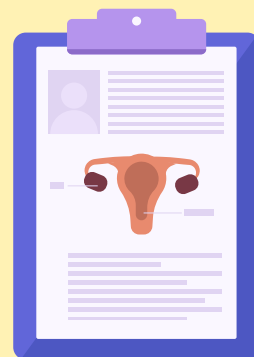
**หมอ :** ยาฆ่าอสุจิสามารถใช้ได้ แต่ต้องใช้ร่วมกับถุงยางอนามัย เนื่องจากประสิทธิภาพของยาฆ่าอสุจิอาจไม่สูงมากนัก แนะนำให้ใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยหรือไม่ก็ใช้ถุงยางอนามัยอย่างเดียวก็ได้

**จริงหรือไม่ ทำกระโดดหรือทำซ้ำๆ หลังมีเพศสัมพันธ์จะช่วยไม่ให้ตั้งท้องได้**

**หมอ :** ไม่จริง กระโดดหรือทำซ้ำๆ หลังจากมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทุกกรณี

**จริงหรือไม่ ถ้าใช้น้ำอ้วดลทำความสะอาดหลังมีเพศสัมพันธ์ทำให้ไม่ท้อง**

**หมอ :** ไม่จริง เพราะการใช้น้ำอ้วดลทำความสะอาดหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ไม่ช่วยป้องกันการตั้งท้อง เพราะน้ำตาล น้ำ และคาเฟอีนในน้ำอ้วดลไม่มีผลในการทำลายอสุจิแต่อย่างใด แต่จะยังทำอันตรายต่อช่องคลอดของฝ่ายหญิงได้ ซึ่งอาจเกิดการอักเสบได้โดยง่าย



ได้รู้ความจริงเกี่ยวกับความเชื่อเรื่องเพศแบบผิด ๆ แล้ว วัยรุ่นไทยคงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ แต่สิ่งที่สำคัญคือต้องตระหนักถึงการป้องกันการตั้งครรภ์ให้มากขึ้น รู้จักใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี ก็จะช่วยให้ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในกลุ่มวัยรุ่นนั้นเบาบางลงได้ หากใครมีคำถามที่อยากปรึกษา วางแผนครอบครัว สามารถติดตามได้ที่ Facebook/สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย





## บันทึกเทปถวายพระพร “สมเด็จพระพันปีหลวง”

เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคมที่ผ่านมา ศ.นพ.สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล นายกสมาคมฯ นำคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ สวท บันทึกเทปถวายพระพรเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เพื่อแสดงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT



## ลงพื้นที่เรือนจำลำปางบริการตรวจ VCCT

เมื่อวันที่ 10 สิงหาคมที่ผ่านมา คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง ร่วมกับกลุ่มเพื่อนเพื่อเด็กและเยาวชนจังหวัดลำปาง จัดกิจกรรมอบรมแกนนำผู้ต้องขัง ป้องกันเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ณ เรือนจำกลางลำปาง พร้อมให้บริการให้คำปรึกษาและตรวจเลือดโดยสมัครใจ รักษาความลับ (VCCT) แก่ผู้ต้องขังที่สมัครใจตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี / ซิฟิลิส

ประชาชนสามารถขอรับบริการ VCCT ได้ฟรี ปีละ 2 ครั้ง โดยสามารถรับบริการได้ที่ โรงพยาบาลของรัฐ โรงพยาบาลจังหวัด โรงพยาบาลชุมชน คลินิกนิรนาม โรงพยาบาลเอกชน และคลินิกเอกชนที่ระบุว่าให้บริการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี



## คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น ลงนาม MOU ส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น

วันที่ 18 สิงหาคมที่ผ่านมา คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นกับ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น เพื่อดำเนินงานร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นในเขตสุขภาพที่ 7 ให้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพต่อไป โดย นพ.ชาตรี เมธธาธิป ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น คุณวราภรณ์ ตั้งศิริ ผู้จัดการคลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น และ นพ.เรืองกิตติศิริกาญจนกุล ผู้ประสานงานกลางเครือข่าย RSA Thai และหัวหน้ากลุ่มงานที่เกี่ยวข้อง ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ให้เกียรติเข้าร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีลงนาม





### 3 กระทรวงหลักร่วมแก้ปัญหาคุณแม่วัยใส

เมื่อวันที่ 14 กันยายนที่ผ่านมา กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) และกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ได้จัดพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการให้โอกาสเด็กและเยาวชนที่ตั้งครรภ์ในสถานศึกษาได้รับการศึกษาอย่างเหมาะสม มีนายณัฏฐพล ทีปสุวรรณ รมว.ศึกษาธิการ นายอนุทิน ชาญวีรกูล รมว.สธ. พร้อมด้วยนายสากล ม่วงศิริ ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวง พม. ร่วมลงนาม โดยนายอนุทินกล่าวว่า ทั้ง 3 กระทรวง จะร่วมมือกันทำงานในการให้โอกาสเด็กและเยาวชนที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียนให้ได้มีโอกาสทางการศึกษาอย่างเหมาะสม เนื่องจากเรื่องนี้เป็นนโยบายที่ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ให้ความสำคัญในการหามาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งจากนี้ไปจะร่วมกันบูรณาการการทำงานทั้งการลดความเหลื่อมล้ำ

ในส่วนของ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ได้รับเชิญให้เข้าร่วมในฐานะคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดยมีแพทย์หญิงนันทา อ่วมกุล เลขาธิการสมาคมฯ และคุณสมเจตน์ ศรีกนก ผู้อำนวยการสมาคมฯ เข้าร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงในครั้งนี้ ณ ห้องประชุมราชวัลลภ อาคารราชวัลลภ กระทรวงศึกษาธิการ



## สวท จัดกิจกรรมพัฒนาจิตอาสาดูแลแม่วัยรุ่นในพื้นที่ จ.เชียงใหม่

เมื่อวันที่ 15 กันยายนที่ผ่านมา ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก รองผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่พยาบาล คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่ กำลังบรรยายให้ความรู้แก่อาสาสมัคร จิตอาสา ดูแลแม่วัยรุ่นในชุมชนอำเภอแม่เมาะ ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่

การอบรมครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อให้แกนนำที่ผ่านการอบรมได้ไปเยี่ยมบ้านแม่วัยรุ่นในการให้ความรู้ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำในการดูแลครรภ์ ดูแลเด็กทารกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีการส่งต่อไปรับบริการที่สถานพยาบาล ตามความต้องการ ภายได้ โครงการชุมชนร่วมใจพัฒนาอนามัยวัยรุ่นในอำเภอเชียงดาวและอำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยการสนับสนุนจาก องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)



## อบรมพัฒนาเจ้าหน้าที่คลินิกเวชกรรม สวท

เมื่อวันที่ 24 กันยายนที่ผ่านมา คุณสมเจตน์ ศรีกนก ผอ.สวท เป็นประธานเปิดการอบรมทบทวนความรู้เรื่องมาตรฐานคุณภาพของการให้บริการ Quality of Care (QoC) และการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารในงานสาธารณสุข ให้แก่พยาบาลและเจ้าหน้าที่คลินิกเวชกรรม สวท ทั้ง 10 แห่ง ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสำคัญของ สวท ในการพัฒนางานด้านบริการของคลินิกเวชกรรม สวท ให้เป็นมิตร ปลอดภัย แก่ผู้มารับบริการ



### แลกเปลี่ยนเรียนรู้ป้องกันเอชไอวีในสถานศึกษา

เมื่อวันที่ 24 กันยายนที่ผ่านมา สถานศึกษาเครือข่ายโครงการส่งเสริมการป้องกันเอชไอวีกลุ่มเยาวชน ในสถานศึกษา ร่วมนำเสนอสรุปผลการดำเนินงาน สรุปประเด็นปัญหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และวางแผนการดำเนินงานในปีต่อไป ซึ่งได้รับเกียรติจาก คุณสมเจตน์ ศรีกนก ผอ.สวท ร่วมรับฟังข้อคิดเห็น โดยมีสถานศึกษาเครือข่ายเข้าร่วมประชุมกันอย่างพร้อมเพรียง ณ ห้องประชุมอาคารสมเด็จพระจุลจอมเกล้า สวท



### เจ้าหน้าที่ สวท ฝึกเทคนิคการสื่อสารเพื่อเข้าใจผู้อื่น เพิ่มศักยภาพการทำงาน

เมื่อวันที่ 26 กันยายนที่ผ่านมา เจ้าหน้าที่ สวท เข้ารับการอบรมฝึกเทคนิคการสื่อสารเพื่อเข้าใจผู้อื่น (Empathic Communication) เพิ่มศักยภาพการทำงานและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน ด้านคลินิกเวชกรรม สวท และด้านโครงการ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผ่านการถ่ายทอดความรู้จาก ผศ.ชัยยุทธ ถาวรานุรักษ์ วิทยากรมากประสบการณ์

นอกจากนี้ยังได้รับเกียรติจากคุณรัตนวัฒน์ จันทร์อำนวยสุข กรรมการ สวท ร่วมกิจกรรมการฝึกอบรม และร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ในประเด็นการสื่อสารที่ไม่ตีตราและเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มหลากหลายทางเพศ





## ให้ความรู้ป้องกันเอชไอวีตรวจ VCCT นักเรียนนายสิบตำรวจ จ.ขอนแก่น

เมื่อวันที่ 5 ตุลาคมที่ผ่านมา คณะวิทยากรจากคลินิกเวชกรรม สวท จ.ขอนแก่น ร่วมกับ มูลนิธิไทอาทร ออกหน่วยให้ความรู้เรื่องการป้องกันเอชไอวี พร้อมกับบริการให้คำปรึกษาและตรวจเลือดโดยสมัครใจ รักษาความลับ (VCCT) ให้กับ นักเรียนนายสิบตำรวจ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 4 ขอนแก่น



## ผู้พิการทางการได้ยินและสื่อความหมายกำลังฝึกการใช้ถุงยางอย่างถูกวิธี

เมื่อวันที่ 9-11 ตุลาคมที่ผ่านมา คณะวิทยากรจาก สวท กำลังให้ความรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ แก่ผู้พิการทางการได้ยินและสื่อความหมาย ภายใต้โครงการชีวิตดี ครอบครัวยั่งยืน รื้อรอบด้านอนามัย การเจริญพันธุ์ ซึ่งจัดขึ้นโดยสมาคมคนหูหนวกแห่งประเทศไทย นคร ณ โรงแรมไพล์เฮริสท กอล์ฟคลับ จ.ปทุมธานี โดยคุณสมเจตน์ ศรีกนก ผอ.สวท เข้าร่วมสังเกตการณ์



## สวท มอบถุงเปี่ยมสุขในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

เมื่อวันที่ 19 ตุลาคมที่ผ่านมา ศ.กิตติคุณ นพ.ดำรง เจริญประยูร ที่ปรึกษาคณะกรรมการ สวท นำคณะกรรมการ สวท ผู้อำนวยการ สวท และเจ้าหน้าที่ สวท ลงพื้นที่ จ.นราธิวาส มอบถุงเปี่ยมสุขให้กับประชาชนและนักเรียน โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จ.นราธิวาส เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี 21 ตุลาคม และโอกาสที่ สมาคมฯ ครบรอบ 50 ปี โดยได้รับเกียรติจาก นายสังคม เกิดก่อ นายอำเภอตากใบ จ. นราธิวาส สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนราธิวาส และองค์การบริหารส่วนอำเภอตากใบ จ. นราธิวาส เข้าร่วมกิจกรรมมอบถุงเปี่ยมสุข ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท ไปโอฟาร์ม เคมิคัลส์ จำกัด

ศ. กิตติคุณ นพ.ดำรง เจริญประยูร ที่ปรึกษาคณะกรรมการ สวท กล่าวว่า สมาคมฯ เข้าดำเนินงานในเขตพื้นที่ภาคใต้ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2523 บุกเบิกงานอนามัยแม่และเด็ก อาทิ โครงการอนามัยแม่และเด็กวันช่วงระยะการมีบุตรแก่ชาวไทยมุสลิม เริ่มต้นที่ จ.สตูล โครงการลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัยใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ปัตตานี ยะลาและนราธิวาส โครงการผู้สูงอายุยังมีคุณค่าจังหวัดปัตตานี โดยยึดแนวทางการดำเนินงาน เข้าใจ เข้าถึงและพัฒนาและสอดคล้องกับประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่นพร้อมกับความระมัดระวังด้วยความเชื่อที่ว่า “การคุมกำเนิด” นั้นขัดต่อหลักศาสนาอิสลาม ตลอดระยะเวลา 40 ปี สมาคมฯ ได้รับการตอบรับจากประชาชน ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำศาสนา หน่วยงานในพื้นที่อย่างดียิ่งพร้อมกันนี้ยังได้รับความไว้วางใจจากรัฐบาลให้เป็นองค์กรนำร่องเข้าดำเนินงานในเขตพื้นที่จังหวัดภาคใต้มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งขณะนี้ยังคงดำเนิน โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน โคกหนองนา อ.ตากใบ จ.นราธิวาส





ศ. กิตติคุณ นพ.ดำรง เจริญประยูร กล่าวต่ออีกว่า ตลอดระยะเวลา 50 ปี สมาคมฯ ดำเนินงานโดยยึดแนวพระราชดำริแห่งองค์ราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี สมเด็จพระเจ้าแม่ฟ้าหลวงของปวงชน ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มประชาชนผู้ด้อยโอกาส มีผู้ได้รับความรู้และบริการด้านการแพทย์ผ่านหน่วยแพทย์เคลื่อนที่และคลินิก เวชกรรม สวท ทั้ง 10 แห่ง ทั่วประเทศเป็นจำนวนกว่า 50 ล้านคน トラบไดยังมีการเกิดของมนุษย์ตราบนั้น สมาคมฯจะยังคงมุ่งมั่นดำเนินงานรอยตามเบื้องยุคลบาทและสืบสานพระราชปณิธานแห่งองค์ราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเจ้า ที่ทรงสถิตในดวงใจคนไทยตราบนิรันดร์ เพื่อให้ทุกการเกิดเกิดอย่างมีคุณภาพ สืบไป



## ขอแสดงความยินดีกับอาสาสมัครดีเด่นแห่งชาติ 2563

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ขอแสดงความยินดีกับอาสาสมัคร สวท คุณฮาลีมาะ ดาราแม่ อาจารย์วิจิตร กาญจนไพโรจน์ และ คุณศุภวิทย์ ดิษฐยานุรักษ์ ได้รับรางวัลอาสาสมัครดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2563 เนื่องในวันสังคมสงเคราะห์แห่งชาติและวันอาสาสมัครไทย ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ หลักลี กทม.



ร่วมเป็นสมาชิก  
**สวท**  
(PPAT MEMBER)

เพราะทุกคนเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประชากร  
ร่วมสมัครเป็นสมาชิก สวท  
เพื่อช่วยกันพัฒนาสังคมไทยให้น่าอยู่

สมัครเป็นสมาชิก สวท ได้ 2 แบบ  
แบบที่ 1 สมาชิกรายปีเพียง 50 บาทต่อปี  
แบบที่ 2 สมาชิกตลอดชีพ 500 บาท

สิทธิพิเศษ  
ที่จะได้รับ

- ❖ มีสิทธิลงสมัครเป็นกรรมการของ **สวท**
- ❖ ร่วมงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี
- ❖ รับเอกสารความรู้ของ **สวท** ได้ฟรี

สนใจสมัครได้ที่ [www.ppat.or.th](http://www.ppat.or.th)  
สอบถามโทร 02-941-2320 ต่อ 135  
(คุณยงยุทธ)



# ช่องทางการติดต่อสื่อสารกับคลินิกเวชกรรม **สวท**



เว็บไซต์ [www.ppat.or.th](http://www.ppat.or.th)



หมายเลขโทรศัพท์ 02-941-2320



[FACEBOOK/PPATBANGKOK](https://www.facebook.com/PPATBANGKOK)



[YOUTUBE/PPAT CHANNEL](https://www.youtube.com/PPATCHANNEL)



line official account : @PPATSAVELIVES (Happy Family By PPAT)



Twitter @ PPATHAILAND



Instagram@ ppat.bkk





# คลินิกเวชกรรม สวท

## บริการวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

### คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่

เลขที่ 200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ ตำบลวัดเกต  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000  
โทร. 053 - 249 - 406 เปิดบริการ จันทร์-ศุกร์  
8.00-17.30 น. วันเสาร์ 9.00 -16.00 น.

### คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย

เลขที่ 810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000  
โทร. 053-713-090 เปิดบริการจันทร์-ศุกร์  
17.00-20.00 น. บริการเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์  
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

### คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง

เลขที่ 152 /53-54 ถนนลำปาง-แม่ทะ  
ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง 52000  
โทร. 054-209-577 เปิดบริการวันจันทร์-  
ศุกร์ เวลา 10.00 - 18.00 น. วันเสาร์เปิดเวลา  
09.00 - 12.00 น. ปิดทำการวันอาทิตย์

### คลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่

เลขที่ 8-12 ราษฎร์อุทิศ ซอย 9  
ถนนราษฎร์อุทิศ ตำบลหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110  
เปิดทำการ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00 - 17.00 น.  
เปิดทำการวันเสาร์ เวลา 09.00 - 12.00 น.  
ปิดทำการวันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์  
โทร. 074-252-691 และ 085-585-9580

### คลินิกเวชกรรม สวท ภูเก็ต

เลขที่ 14/1 อาคารเซ็นทรัลแมนชั่น ชั้นที่ 1  
ห้องเลขที่ 107-108 ถนนวิชิตสงคราม  
ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000  
เปิดบริการวันพฤหัสบดี เวลา 11.00 - 18.00 น.  
โทร. 087-969-3702 และ 085-585-9580

### สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทรศัพท์ 0-2941-2320 โทรสาร 0-2561-5130 [www.ppat.or.th](http://www.ppat.or.th)

### คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

เลขที่ 752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง  
จังหวัดขอนแก่น 40000  
โทร. 043-223-627 สายด่วน 095-661-6551  
จันทร์-ศุกร์ เปิด เวลา 10.00 - 18.00 น.  
เสาร์-อาทิตย์ เปิด เวลา 9.00 - 17.00 น. ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์

### คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี

เลขที่ 154-156  
ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง  
จังหวัดอุบลราชธานี 34000  
โทร. 045-243-380  
เปิดบริการ จันทร์-ศุกร์  
08.30 - 16.30 น.  
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์  
และวันหยุดนักขัตฤกษ์

### คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต  
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ  
เปิดบริการ จันทร์ - ศุกร์ 8.30-16.30 น.  
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์  
โทร. 02-941-2320 ต่อ 181-182

### คลินิกเวชกรรม สวท ดินแดง

เลขที่ 2/11-13 อาคารพาณิชย์ 1  
ถนนประชาสงเคราะห์ ดินแดง กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2245-1888, 0-2245-7382-4  
เปิดทำการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น.  
ปิดทำการวันเสาร์ วันอาทิตย์  
และวันหยุดนักขัตฤกษ์

### คลินิกเวชกรรม สวท ปิ่นเกล้า

เลขที่ 3/20 - 21 ถนนอรุณอมรินทร์  
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700  
โทร. 0-2433-9077, 0-2433 - 3503,  
0 - 2433 - 6561  
เปิดวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น.  
วันเสาร์ เปิด เวลา 9.00 - 17.00 น.  
ปิดทำการวันอาทิตย์

